

Sport und Ernährung

Erstellung von sportartspezifischen Ernährungsplänen

► Termin	Mittwoch, 22. Jänner 2020, 09:00 Uhr - 17:00 Uhr	
► Ort	BSFZ Südstadt, 2344 Maria Enzersdorf, Johann Steinböckstraße 5	
► Workshop-Leitung	Mag. Isabella Grabner-Wollek, Ernährungswissenschaftlerin Leistungssport Austria	
► Kosten	VEÖ-Mitglied	€ 145,-
	VEÖ-Studentenmitglied	€ 95,-
	Partner-Mitglied*	€ 165,-
	Partner-Studentenmitglied*	€ 125,-
	Nicht-Mitglied (inklusive Unterlagen und Pausenverpflegung)	€ 210,-

*unsere Partner: AKE, DGE, ÖGE, SWAN, VDOE, Verband der Diätologen Österreichs

Anmeldung

Die **Anmeldung** ist ausschließlich über das Anmeldeformular auf unserer [Website](http://www.veoe.org/Termine) www.veoe.org/Termine. möglich.

ACHTUNG: Sollten Sie auch den VEÖ-Workshop „Sport und Ernährung – Refresher“ am 21. Jänner 2020 buchen, so erhalten Sie auf einen der beiden Veranstaltungstage eine einmalige Ermäßigung der Teilnahmegebühr von 30 % ([Hier geht's zur Preistabelle](#)).

(Voraussetzung für den Erhalt der 30%igen Ermäßigung auf einen der beiden Veranstaltungstage ist die Buchung beider VEÖ-Workshops „Refresher“ UND „Erstellung von sportartspezifischen Ernährungsplänen“.)

Inhalt

Dieses Seminar dient primär Absolventen des dreitägigen Seminars Sport und Ernährung, die sich zum Thema Speiseplanerstellung weiter fortbilden möchten.

Der Inhalt des Seminars ist die praxisnahe Umsetzung von sportspezifischen Ernährungsempfehlungen. Es werden Speisepläne zu unterschiedlichen Themen berechnet, erstellt und analysiert. Für die praktische Umsetzung ist es nötig, einen Laptop mit Nährwertberechnungsprogramm bzw. Internetzugang oder eine Nährwertbroschüre mitzunehmen.

Folgende Themen werden im Rahmen des Seminars behandelt:

- Weightmanagement
- Vorwettkampfernährung
- Vegane Sporternährung
- Krafttraining / Muskelaufbau

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmebedingungen zu unseren Workshops finden Sie [HIER](#).